Continuitatea în muncă — factor esențial în activitatea sportivă

O dată cu venirea anotimpului rece o serie de discipline sportive (înotul, canotajul, atletismul, rugbiul, fotbalul etc.) sînt nevoite să-și restringă sau chiar să-și suspende activitatea competițională.

Problema continuității în muncă este însă astăzi factorul fundamental în activitatea noastră sportivă, fie că este vorba de sportul de performanță fie că ne referim la sportul de mase. Această continuitate este asigurată printr-o planificare judicioasă a antrenamentelor, eșalonate pe intreaga perioadă a anului. Firește, trebuie să căutăm mijloacele prin care să asigurăm pregătirii fizice continuitatea de-a lungul intregului an, indiferent de anotimp. In această privință trebie să subliniez faptul că numai printr-o foarte bună organizare, dublată de inițiativă și de dorință de lucru din partea sportivilor și a cadrelor tehnice, se poate face față cu succes tuturor problemelor care se ivesc.

★

Asupra gradului de pregătire fizică a sportivilor influențează conținutul antrenamentelor, numărul ședințelor de lucru săptămînale, ca și numărul competițiilor la care sînt chemați să participe.

Colțul specialistului

O parte dintre disciplinele sportive (gimnastica, boxul, luptele, halterele, scrima etc.) își pot desfășura nestingherite activitatea obișnuită pe tot timpul anului, deoarece aceste sporturi se pot adapta cu ușurință condițiilor de lucru în aer liber sau în sală. Anotimpul rece nu trebuie să fie considerat însă ca un impediment pentru nici un fel de activitate sportivă. Fiecare disciplină trebuie să se adapteze situației respective, prin alegerea exercițiilor cele mai indicate care să asigure continuitatea antrenamentelor și să contribuie la îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică.

Pregătirea fizică se realizează în cadrul ședințelor de antrenament. Tocmai de aceea nu trebuie să existe nici un antrenament care să nu influențeze asupra gradului de pregătire fizică, indiferent de forma pe care o îmbracă antrenamentul. Mijloacele prin care se realizează pregătirea fizică sînt exercițiile cu caracter specific de pregătire fizică, sau cu caracter nespecific luate din sportul respectiv și introduse în cadrul ciclurilor de antrenament.

Imbinarea dintre mijloacele specifice de pregătire fizică cu cele nespecifice (proprii fiecărei discipline în parte) duce la realizarea într-un timp scurt a unui nivel de pregătire fizică mai înalt și mai complet. Iată de ce recomandăm ca în perioada lunilor de iarnă să se introducă în cadrul ciclurilor de antrenamente exercițiile cît mai variate și din care să nu lipsească acele exerciții proprii activității sportului respectiv.

Anotimpul rece contribuie în mod deosebit la călirea organismului și de aceea este de dorit ca antrenamentele desfășurate în aer liber să nu fie în nici un caz abandonate. Pentru aceasta este nevoie însă ca echipamentul sportivilor să fie adaptat la condițiile de lucru pe timp de iarnă.

★

Să vedem acum care sînt categoriile de mijloace fizice mari prin care putem realiza pregătirea fizică. Trebuie amintită în primul rînd gimnastica, prin ale cărei exerciții multiple și de o mare varietate se poate asigura pregătirea fizică generală necesară practicării oricărei alte discipline sportive. Alături de gimnastică amintim jocurile sportive și sporturile complimentare, la care trebuie să adăugăm elemente sau combinații din activitatea sportului respectiv. Folosirea acestor trei categorii de mijloace (gimnastica, joc sau sport complimentar și elementele proprii activității sportului respectiv) asigură o pregătire fizică generală și multilaterală a organismului.

★

Cunoscind mijloacele pe care le putem folosi în vederea unei pregătiri fizice cît mai complete, să vedem acum ce trebuie să știm și ce urmărim prin această pregătire fizică, ce sarcină de bază trebuie să îndeplinim. Pregătirea fizică trebuie să asigure dezvoltarea tuturor capacităților de muncă a sportivului. Aceasta înseamnă că pregătirea fizică trebuie să asigure sănătatea integrală a organismului, prin dezvoltarea normală și îmbunătățirea continuă a calităților fizice, morale și de voință. Astfel, de pe urma pregătirii fizice trebuie să ne alegem cu: 1. *ținută corectă*, care exprimă gradul de dezvoltare și starea de sănătate, ca și funcționarea normală a organismului; 2. *mobilitatea articulară și elasticitate musculară naturală*, necesare supleței în timpul activității; 3. *forță musculară* de tracțiune, de împingere, de ridicare, de agățare, de deplasare și de susținere, fără de care nu putem învinge dificultățile care se ivesc în timpul competițiilor; 4. *rezistență la efort*, care să acopere cel puțin durata unei lecții de antrenament; 5. *viteză și detentă*; 6. *coordonare bună* pentru a putea executa mișcările cele mai variate.

★

Din punct de vedere moral, o bună pregătire fizică asigură: starea de dispoziție favorabilă pentru lucru; voință dîrză de a munci, manifestată prin perseverență în antrenament; hotărîre, siguranță și promptitudine în timpul execuției diferitelor acțiuni; încredere în forțele proprii și curaj în situațiile mai grele care se ivesc în timpul antrenamentului și mai ales în timpul competițiilor; o întrebuințare judicioasă a energiei în timpul ședințelor de pregătire; interes deosebit pentru îmbogățirea cunoștințelor generale din domeniul activității sportive; dorință de afirmare.

★

Pregătirea fizică este deci unul din factorii determinanți în obținerea celor mai bune rezultate, atît în activitatea sportivă cît și în cea profesională, datorită faptului că ea contribuie în mod nemijlocit la mărirea capacității de muncă a individului, prin dezvoltarea calităților fizice de bază și prin influența pe care o are asupra formării unor trăsături morale fundamentale.

N. G. BĂIAȘU
lector la Facultatea de educație fizică de la Institutul Pedagogic din București

BASCHET

C. C. A. — Dinamo Tbilisi, un meci așteptat cu deosebit interes

Palmaresul echipei C.C.A. în Cupa Campionilor Europeni



In luna ianuarie a anului 1960, sala Floreasca din București a găzduit prima întîlnire dintre C.C.A. și Dinamo Tbilisi. In fotografie, o fază din acel meci: Emil Niculescu a trecut de Ințkirveli, dar îl are în față pe masivul Lejava.

In cadrul celei de a V-a ediții a Cupei Campionilor Europeni, valoroasa noastră echipă C.C.A. va întîlni, marți seară, în sala Dinamo din București, redutabila formație sovietică Dinamo Tbilisi, clasată pe locul secund în ultimul campionat al U.R.S.S.

Cele două formații s-au mai întîlnit în cadrul acestei competiții, care, an de an, cîștigă în importanță. Ne amintim cu toții de pasionanta dispută desfășurată în seara zilei de 17 ianuarie 1960, cînd C.C.A., condusă în minutul 31 cu 63—48, a reușit ca în minutul 37 să egaleze, iar în prelungiri să cîștige cu 87—83. In retur, la Tbilisi, baschetbaliștii sovietici și-au luat revanșă, învingînd cu 90—68 și calificîndu-se astfel pentru turul următor al Cupei Campionilor Europeni. Din lotul echipei Dinamo Tbilisi, demnă reprezentantă a baschetului sovietic, fac parte, printre alții, cunoscuții Ugrehelidze, component al formației campioană a Europei, Minașvili, Lejava, Ințkirveli, Kiladze, jucători evidențiați deseori pentru înalta lor pregătire tehnică și tactică. Desigur, evoluția vicecampioanei Uniunii Sovietice constituie un eveniment de seamă pentru baschetul din țara noastră, un fericit prilej de noi și prețioase învățăminte, atît pentru partenerii lor de la C.C.A., cît și pentru ceilalți jucători, pentru antrenorii și tehnicienii ce vor asista la întrecere.

Baschetbaliștii de la C.C.A. așteaptă cu multă încredere această primă partidă din ediția 1961—1962 a Cupei Campionilor Europeni. Ei au folosit jocurile din campionatul republican ca pe un prețios mijloc de îmbunătățire a formei, de verificare a posibilităților și, după cum au evoluat pînă acum, se poate spune că au privit cu seriozitate meciul cu Dinamo Tbilisi și că sînt capabili să obțină o performanță bună.

D. STANCULESCU

Azi, în sala Giulești, Rapid — I. C. F., în campionatul feminin

In penultima etapă a campionatului republican feminin de baschet, fruntașa clasamentului seriei I, echipa Institutului de Cultură Fizică, neînvinsă pînă acum, întîlnește în sala Giulești (azi, la ora 19) pe Rapid București, actuala campioană a țării. Pentru tinerele baschetbaliste de la I.C.F., meciul cu Rapid constituie un examen deosebit de dificil, mai ales că rapidistele au manifestat în ultimele două etape o evidentă creștere de formă.

Tot în această etapă, la băieți însă, învingătorii de săptămîna trecută ai echipei Rapid, baschetbaliștii de la C.S.O. Craiova, se deplasează la Iași, unde au de înfruntat valoroasa echipă locală Voința.

Iată programul complet al etapei: MASCULIN, **seria I**: C.S.M. Galați—Dinamo București, Constructorul Arad—Dinamo Oradea, Progresul București—Știința Cluj; **seria a II-a**: Voința Tg. Mureș—Rapid București, Steagul roșu Brașov—Știința București, A.S.A. Bacău—Dinamo Tg. Mureș, Voința Iași—C.S.O. Craiova; FEMININ, **seria I**: Voința Tg. Mureș—Petrolul Ploiești, Crișana Oradea—Agronomia Iași, Rapid București—I.C.F., I.T.B.—Știința Timișoara; **seria a II-a**: Știința Cluj—Voința Brașov, Voința București—Voința Oradea, Știința București—Progresul București, Blănuri Oradea—Mureșul Tg. Mureș.

COLOCVIUL ARBITRILOR

Miercuri la ora 19 va avea loc la sediul școlii auto-moto „Motorul" (strada Batiștei 6—8) obișnuitul colocviu lunar, la care sînt invitați toți arbitrii bucureșteni.

Azi și mîine pe terenuri și în săli

SIMBATĂ

BASCHET: sala Giulești, de la ora 17,30: **Știința—Progresul (fem.), Rapid—I.C.F. (fem.).**

RUGBI: stadionul Progresul, de la ora 14,30: **Progresul—Rapid (campionatul republican).**

POPICE: arena Victoria: **Victoria—Iuta**; arena I.T.B.: **I.T.B.—I.O.R.**; arena Cimentul: **Cimentul — Recolta**; arena Iuta: **Voința—Laminorul**; arena Metalul: **Metalul — Rapid**; arena Bere Grivița: **Spartac—M.T.Tc. (meciuri în cadrul campionatului masculin al Capitalei)**; arena Frigul: **Frigul—Laminorul (meci în cadrul campionatului feminin al Capitalei). Toate jocurile încep la ora 17.**

HANDBAL: sala Dinamo, ora 18,00: **C.C.A.—C.S. Școlar (m)**; ora 19,30: **R.P.R.—R.S.S. Ucraineană (fem.).**

NATAȚIE: bazinul Floreasca, de la ora 20: **jocuri de polo în „Cupa de toamnă" (juniori).**

DUMINICĂ

ATLETISM: stadionul Progresul, de la ora 9,30: **întreceri de cros în cadrul competiției dotată cu „Cupa Vulcan".**

BASCHET: sala Dinamo, de la ora 9,30: **Voința—Voința Oradea (fem.), Progresul—Știința Cluj (masc.), I.T.B.—Știința Timișoara (fem.).**

VOLEI: sala Giulești, de la ora 8,30: **Rapid—Sănătatea (fem.), C.P.B. — Farul C-ța (fem.), Flacăra roșie — Dinamo (masc.)**; sala Dinamo, de la ora 15: **Progresul—C.S.O. Craiova (fem.), Dinamo—Metalul (fem.), Progresul—C.S.O. Craiova (masc.), C.C.A.—Rapid (masc.).**

RUGBI: stadionul Tineretului IV, ora 10: **Știința—C.C.A.**; teren Parcul Copilului, ora 11,30: **Grivița Roșie—Știința Petroșeni**; stadionul Dinamo, ora 14,30: **Dinamo—Metalul (campionatul republican).**

NATAȚIE: bazinul Floreasca, de la ora 9,30: **jocuri de polo în „Cupa 30 Decembrie" (pitici) și în continuare jocuri în „Cupa de toamnă" (juniori).**

POPICE: arena Victoria: **Victoria—Iuta**; arena I.T.B.: **I.T.B.—I.O.R.**; arena Cimentul: **Cimentul — Recolta**; arena Iuta: **Voința—Laminorul**; arena Metalul: **Metalul—Rapid**; arena Bere Grivița: **Spartac—M.T.Tc. (partea a II-a a meciurilor masculine din cadrul campionatului Capitalei). Toate jocurile încep la ora 8.**

FOTBAL: stadionul 23 August, ora 12,15: **C.C.A.—Dinamo București**; ora 10,30: **C.C.A.—Dinamo (tineret).**

IN ȚARĂ

RUGBI: campionatul republican: Iași: **C.S.M.S.—I.T.B.**; Brașov: **Olimpia—Știința Cluj.**

VOLEI: campionatul feminin: Brașov: **Olimpia—I.F.A.**; Iași: **C.S.M.S. — C.S.M. Cluj**; Cluj: **Știința—Voința M. Ciuc**; Timișoara: **C.F.R.—C.S.M. Sibiu**; **campionatul masculin**: Cluj: **Știința—Petrolul**; Petroșeni: **Știința—Dinamo Orașul Dr. Petru Groza**; Galați: **Știința—C.S.M.S. Iași**; Brașov: **Tractorul—C.S.M. Cluj**; Constanța: **Farul—Știința Timișoara.**

ATLETISM

CONCURSURI... REZULTATE...

Duminică dimineață în incinta stadionului Progresul din Capitală se vor desfășura întrecerile din cadrul celei de a VII-a ediții a tradiționalei competiții de cros „Cupa Vulcan". **Concursul va fi organizat de asociația sportivă Vulcan de pe lîngă Uzinele de utilaj chimic și petrolier în colaborare cu clubul raional Progresul.**

Se vor desfășura 6 probe (junioare cat. I — 600 m, cat. a II-a — 400 m, juniori cat. I — 2.200 m, cat. a II-a — 1.500 m, seniori — 6.000 m și senioare — 1.000 m) pe echipe formate din cîte 4 concurenți (în clasament contează primii 3). Primul start se va da la ora 9,15.

TIRGOVIȘTE. Pe stadionul Metalul din localitate s-a desfășurat un concurs la care au luat parte atleți și atlete din: Ploiești (80 p), Cîmpina (64 p), Tîrgoviște (49 p), Buzău (37 p). (M. AVANU-coresp.).

CLUJ. Echipa Clubului sportiv școlar a întrecut combinata Turda-Cîmpia Turzii cu 146—103 p. Cîteva rezultate: FETE: *100 m*: Fl. Davidovici (CSS) 12,9; *200 m*: M. Olteanu (CSS) 28,1; *lungime*: Fl. Davidovici 5,07; *înălțime*: L. Anton (T) 1,35; BĂIEȚI: *200 m*: P. Grigorescu (T) 23,6; *400 m*: P. Grigorescu 54,6; *800 m*: I. Kalo (T) 2:08,2; *lungime*: S. Botezan (CSS) 6,07. (N. TODORAN-coresp.).

In cadrul unui concurs de decatlon, organizat de clubul Știința, au fost înregistrate rezultatele: 1. Kurt Sokol 4.978 p (11,8 — 6,15 — 12,72 — 1,70 — 57,1 — 17,1 — 42,30 — 2,40 — 51,42 — 5:11,8); 2. Mircea Axente 4.275 p, 3. Cornel Porumb 4.098 p, 4. Marian Pășcălău 3.835 p. (P. NAGY-coresp.).

BACĂU. In localitate a avut loc recent tradiționalul concurs de toamnă la care au participat reprezentativele regiunilor: Bacău (281 p), Brașov (193 p), Ploiești (157 p), Iași (110 p), Galați (56 p). Cele mai bune rezultate: FETE: *100 m*: V. Furdui (Bc.) 12,5; *200 m*: Furdui 27,6; *400 m*: L. Păuleț (Bc.) 61,3; *800 m*: Păuleț 2:22,3; *lungime*: Ec. Potoroacă (Pl.) 5,15; *greutate*: E. Scherer (Br.) 12,68; *disc*: A. Macovei (Bc.) 37,50; *suliță*: Eug. Leahu (Bc.) 28,20; BĂIEȚI: *100 m*: D. Comșa (Br.) 11,2; *200 m*: Comșa 22,6; *400 m*: Tr. Sudrigean (Br.) 52,9; *800 m*: D. Rădulescu (I) 2:00,7; *1.500 m*: Fl. Vasile (Bc.) 4:06,0; *5.000 m*: Fl. Vasile 15:47,2; *110 mg*: V. Georgescu (Pl.) 16,1; *400 mg*: Georgescu 57,6; *3.000 m obst.*: Fl. Vasile 9:28,4; *5 km marș*: I. Baboie (Br.) 24:13,0; *înălțime*: Al. Merică (I) 1,80; *prăjină*: S. Blaga (Bc.) 3,40; *lungime*: G. Sibianu (Pl.) 6,45; *triplu*: H. Haller (Br.) 13,64; *greutate*: C. Constantin (G) 14,31; *disc*: Constantin 39,18; *suliță*: I. Duștiință (Br.) 52,65; *ciocan*: F. Amels (Br.) 45,64. (A. AROMINESEI, coresp.).

TENIS DE MASĂ

Activitatea competițională internațională și internă

Luna decembrie anunță o interesantă activitate competițională internațională și internă la tenis de masă. Astfel, peste cîteva zile urmează să părăsească Capitala un lot de sportivi care va reprezenta țara noastră la campionatele internaționale ale R.P. Polone care vor începe la Varșovia la sfîrșitul săptămînii viitoare. Vor face deplasarea Maria Alexandru, Geta Pitică, Catrinel Folea, Virgil Sindeanu și Dorin Giurgiucă.

Pe plan intern, între 20 și 24 decembrie, la Cluj, va avea loc ultimul concurs al etapei finale a campionatului republican individual și a Cupei F.R.T.M. și turneul final al campionatului pe echipe al R.P.R.

Astăzi după-amiază, de la ora 16, în sala asociației Bere Grivița, se va disputa un concurs deschis juniorilor și junioarelor. Concursul este dotat cu „Cupa 30 Decembrie".